طبيبة روسية تحدد الأوقات المثالية لاحتساء القهوة

تحدّثت الطبيبة وإخصائية التغذية الروسية إيرينا ليزون، أن شرب القهوة صباحاً لن يضر بصحتنا إذا قمنا بشربها مع الطعام أو بعده.

وتحدثت الطبيبة في تصريح صحفي "تحفز القهوة إنتاج حمض الهيدروكلوريك. وإذا شربت القهوة على معدة فارغة، فسيبدأ في المعدة إنتاج عصير هضم الطعام، لكن لا يوجد طعام فيها. ولدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي، والأشخاص المعرضين لزيادة حموضة المعدة، خاصة مع التهاب المعدة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم وعدم الراحة والحموضة المعوية".

وأشارت الطبيبة إلى أن "شرب القهوة في النهار لا يجب أن يصبح بديلا للعشاء أيضا، إذ أن هذا المشروب لا يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان، لكنه يمكن أن يكون وجبة خفيفة جيدة".

وأضافت "يمكن أن تكون القهوة خيارا للوجبات الخفيفة، إذا اخترت مثلا بينها وبين رغيف الخبز. سنقلل من الجوع وسيتلقى جسمنا الدهون. لكن الوجبة الرئيسية يجب أن تكون متوازنة – بالفيتامينات

والدهون والكربوهيدرات والبروتينات".

وأكدت أن "هناك أشخاصا يعتبرون القهوة بالنسبة لهم منعشة، لكن الأشخاص المعانين من صعوبة في اليوم لا يجب أن يشربوا القهوة في المساء".

وتابعت " القهوة لها تأثير محفز، لذلك لا ينصح بشربها قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات. أما الأشخاص القلقين الذين يعانون من اضطرابات النوم، فإن القهوة هي خيار الصباح فقط بالنسبة لهم".